




PLANIFICATION 10 SEMAINES ROUGE 1

			
SEMAINE	COUPS APRÈS REBOND	SERVICE	FILET
#1	Coopération P.M.B. (préparation directe)	Coopération, P.M.B. (1/8 mouvement)	
#2	Coopération P.M.B. (préparation directe)	Coopération, P.M.B. (1/8 mouvement)	
#3	Coopération, hauteur	Coopération, hauteur (1/8 mouvement)	Volée, coopération P.M.B.
#4	Coopération distance	Coopération, distance (1/8 mouvement)	
#5	Coopération, direction	Coopération direction (1/8 mouvement)	
#6	Coopération, distance-direction	Coopération distance-direction (1/8 mouvement)	
#7	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le coup droit	Coopération P.M.B., (mouvement complet 2 temps)	Volée, coopération P.M.B.
#8	Adaptation, distance (recevoir balles hautes et profondes ou balles courtes) sur le revers	Coopération P.M.B., (mouvement complet 2 temps)	
#9	Adaptation, direction (recevoir balles loin à droite ou loin à gauche)	Jeu en simple (système pointage ...)	
#10	Adaptation, distance-direction	Jeu en simple (système pointage ...)	